CCSA - CCLAT

Canadian Centre on Substance Abuse
... Working to reduce alcohol- and drug-related harms

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
... œuvrer à la réduction des méfaits liés à l'alcool et aux drogues

En partenariat avec

University of Victoria | Centre for Addictions Research of BC

La consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada :

prévalence, risques et recommandations en matière de politiques

Kristina Brache	Étudiante au doctorat, CARBC, Univ. de Victoria
Gerald Thomas	Analyste principal, Recherche et politiques, CCLAT
Tim Stockwell	Directeur, CARBC, Université de Victoria

Ce document est publié par le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT).

Citation proposée : Brache, K., G. Thomas et T. Stockwell. *La consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada : prévalence, risques et recommandations en matière de politiques*,Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2012.

© Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2012.

CCLAT, 75 rue Albert, bureau 500
Ottawa (Ontario) K1P 5E7
Tél. : 613-235-4048
Courriel : info@ccsa.ca

Ce document peut aussi être téléchargé en format PDF à www.cclat.ca

This document is also available in English under the title:
Caffeinated alcoholic beverages in Canada: Prevalence of use, risks and recommended policy responses

ISBN 978-1-927467-13-8

Table des matières

1.0 Introduction **5**
2.0 Méthodologie et approche **6**
3.0 Contexte : boissons énergisantes et boissons alcoolisées caféinées **6**
4.0 Prévalence et habitudes de consommation de boissons alcoolisées et caféinées au Canada et à l'étranger **7**
4.1 Données nationales sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées 7
4.2 Autres données 8
4.2.1 Prévalence de la consommation de boissons alcoolisées caféinées *8*
4.2.2 Consommation de boissons prémélangées et mélangées par les consomateurs *9*
4.2.3 Contextes de consommation et d'achat *9*
4.2.4 Raisons justifiant la consommation *10*
4.2.5 Connaissance des étiquettes de mise en garde *11*
4.3 Ventes (boissons prémélangées) 11
5.0 Répercussions de la consommation de boissons alcoolisées caféinées sur la santé et la sécurité **14**
6.0 Pourquoi les boissons alcoolisées caféinées augmentent-elles les risques? **15**
7.0 Mesures efficaces de réduction des méfaits liés à l'alcool **16**
8.0 Contexte politique **17**
8.1 Limites implicites et explicites sur la teneur en caféine 17
8.2 Prix 18
8.3 Étiquetage 18
8.4 Emballage et marketing 19
9.0 Recommandations **20**
9.1 Recommandations en matière de politiques 21
9.2 Recommandations en matière de réglementation 21
9.3 Recommandations en matière de sensibilisation 22
9.4 Recommandations en matière de recherche 22
10. Conclusion **24**
Références **25**
Annexe I : Définition des termes **31**
Annexe II : Pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé **32**

La consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada : prévalence, risques et recommandations en matière de politiques

Kristina Brache[1], Gerald Thomas[2] et Tim Stockwell[3]

1.0 Introduction

Dans plusieurs pays, notamment au Canada, la consommation de boissons alcoolisées caféinées est devenue un sujet d'intérêt chez les chercheurs et les intervenants en santé et sécurité, car de plus en plus d'études indiquent un lien entre la consommation simultanée d'alcool et de caféine et l'augmentation des méfaits pour la santé et la société. Ces méfaits comprennent entre autres un risque accru d'être en état d'ébriété avancé, d'avoir une gueule de bois carabinée, de conduire avec les facultés affaiblies, de prendre la route avec un conducteur en état d'ébriété et de commettre une agression sexuelle ou d'en être victime (Simon et Mosher, 2007; O'Brian et coll., 2008; Brache et Stockwell, 2010; Price, Hilchey et Darredeau, 2010; Thombs et coll., 2010; Weldy, 2010).

Malgré les avertissements explicites au sujet des risques pour la santé et la sécurité émis par Santé Canada, par plusieurs ministères de la santé provinciaux et même par les fabricants de boissons énergisantes[4], mélanger les boissons énergisantes et l'alcool semble être une pratique courante qui continue à gagner en popularité, surtout chez les jeunes et les jeunes adultes au Canada.

Il existe deux grandes catégories de boissons alcoolisées caféinées au Canada : les boissons *prémélangées* vendues dans les magasins de vins et spiritueux et les établissements qui détiennent un permis d'alcool, et les boissons *mélangées* par les consommateurs eux-mêmes. Il est important de faire la distinction entre les deux parce que les habitudes de consommation varient en fonction du type de boisson consommée et qu'il est plus difficile d'influencer les comportements par l'adoption de politiques et de lois quand il s'agit de boissons mélangées par les consommateurs.

---

[1] Étudiante au doctorat, Centre de recherche en toxicomanie de la Colombie-Britannique, Université de Victoria.

[2] Analyste principal, Recherche et politiques, Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, Ottawa (Ontario).

[3] Directeur, Centre de recherche en toxicomanie de la Colombie-Britannique, Université de Victoria; scientifique affilié, Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, Ottawa (Ontario).

[4] Exemples d'avertissements : Santé Canada, *Consommation sans risque de boissons énergisantes*, 2005, http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-fra.php. Saine alimentation Ontario, *Foire aux questions : Les boissons énergisantes*, sans date, http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Cafeine/Les-boissons-energisantes?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fCaffeine%2fEnergy-Drinks-FAQs. HealthLink BC, *Energy drinks*, 2010 (Fiche n° 109 de HealthLink BC), http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/pdf/hfile109.pdf [en anglais seulement]. Une mise en garde contre la combinaison avec l'alcool figure sur les canettes de Red Bull.

Le présent document d'orientation contient un résumé de l'état actuel des connaissances sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada, une discussion à propos des recherches sur les effets néfastes des boissons qui contiennent de l'alcool et de la caféine sur la santé et la sécurité, une description sommaire de politiques efficaces de contrôle de la consommation d'alcool et des recommandations précises pour aider à réduire les risques associés à la consommation de boissons alcoolisées caféinées en territoire canadien.

2.0 Méthodologie et approche

Ce document présente une liste de recommandations visant à diminuer la prévalence de la consommation de boissons alcoolisées caféinées (et par le fait même à diminuer les risques associés à la consommation de ces boissons dans la population) basées sur les recherches sur les politiques efficaces de contrôle de la consommation d'alcool et sur une analyse du contexte politique et réglementaire actuel. Il s'est publié peu de recherches portant spécifiquement sur les interventions qui permettent de réduire la consommation simultanée d'alcool et de boissons énergisantes, mais l'analyse de politiques efficaces pour diminuer la consommation d'alcool offre tout de même des pistes de solutions à mettre en place à l'échelle de la population (Babor et coll., 2010).

Les articles de recherche publiés semblent indiquer que les mesures de contrôle de l'accessibilité économique (p. ex. taxes et prix de vente) et physique (p. ex. jours et heures d'ouverture) sont les plus efficaces pour réduire la consommation d'alcool et, indirectement, les méfaits et les coûts associés à cette consommation. D'autres mesures, comme les étiquettes de mise en garde et les campagnes de sensibilisation du public, se révèlent généralement moins efficaces, mais peuvent contribuer à améliorer les connaissances et donner lieu à des prises de conscience; elles sont donc complémentaires aux mesures politiques et réglementaires axées sur l'accessibilité (Babor et coll., 2010).

Toutefois, pour atteindre un niveau d'efficacité maximal, il faut combiner les interventions politiques, réglementaires et éducationnelles, ce qui permet de modifier les normes culturelles et les comportements à long terme (Babor et coll., 2010; Linowki et DiFulvio, 2011). En effet, au cours des 20 à 30 dernières années, les approches coordonnées à long terme basées sur de multiples initiatives (comme celle proposée dans cet article) ont permis de faire évoluer les normes culturelles et, ultimement, les comportements, en ce qui concerne le tabagisme et la conduite avec les facultés affaiblies (Carson et coll., 2011).

3.0 Contexte : boissons énergisantes et boissons alcoolisées caféinées

L'existence de boissons alcoolisées à base de café est une preuve tacite que la combinaison de caféine et d'alcool n'est pas un phénomène récent. Cependant, l'émergence des boissons énergisantes à la fin des années 90 a ajouté une nouvelle dimension au phénomène, en fournissant aux consommateurs – généralement des jeunes et des jeunes adultes – une source abordable et pratique de produits sucrés riches en caféine qui se mélangent facilement à

l'alcool. La commercialisation de ces boissons est axée sur leurs propriétés énergisantes et vivifiantes. Bien que leur principal ingrédient stimulant soit la caféine, les boissons énergisantes contiennent souvent d'autres ingrédients comme le guarana, une source naturelle de caféine. Ces boissons peuvent également contenir une grande quantité de sucre (ou de succédané de sucre), des vitamines B, des acides aminés (p. ex. taurine, L-Carnitine) et des extraits de plantes ou d'herbes (p. ex. ginseng, chardon-Marie, Gingko biloba). Red Bull[MC] et Monster[MC] sont deux exemples bien connus de boissons énergisantes à base de caféine, mais il existe également des dizaines d'autres boissons sur le marché, en plus des nouveaux produits qui continuent d'apparaître sur les tablettes.

Depuis la mise en marché, en 1997, de la première boisson énergisante au Canada, la consommation de « boissons fonctionnelles[5] » a augmenté de façon spectaculaire : en 2006, ces produits représentaient 4 % du marché des boissons gazeuses, pour des ventes supérieures à 287 millions de dollars (Agriculture et Agroalimentaire Canada, 2008). Dernièrement, l'Association médicale canadienne a publié un éditorial pour exprimer ses préoccupations à propos de la consommation de plus en plus importante de boissons énergisantes à teneur élevée en caféine, surtout chez les jeunes (MacDonald, Stanbrook et Hebert, 2010). De son côté, Santé Canada a récemment modifié la classification des boissons énergisantes, qui sont maintenant considérées comme un aliment et non comme un produit de santé naturel, ce qui permet de limiter la teneur en caféine de ces boissons, de rehausser les exigences en matière d'étiquetage et d'accroître la surveillance réglementaire (Fitzpatrick, 2011).

4.0 Prévalence et habitudes de consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada et à l'étranger

Les boissons alcoolisées caféinées sont classées en deux catégories : les boissons mélangées par les consommateurs, qui combinent boissons caféinées (p. ex. des boissons énergisantes) et alcool sous diverses formes, et les boissons prémélangées vendues par les fabricants de boissons. Les données nationales sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées proviennent de deux sources : elles sont tirées de l'Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues (ESCCAD) et des données sur les ventes de produits prémélangés recueillies par les régies provinciales des alcools.

4.1 Données nationales sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées

L'ESCCAD est une enquête téléphonique réalisée chaque année par Santé Canada auprès de personnes de 15 ans et plus qui composent les ménages canadiens. Dans l'édition 2010, plusieurs questions étaient liées à la consommation simultanée d'alcool et de boissons

[5] Les boissons fonctionnelles sont définies par l'industrie des boissons comme des produits buvables non alcoolisés et prêts à boire qui contiennent des ingrédients non habituels. Ces ingrédients, qui comprennent les herbes, les vitamines, les minéraux, les acides aminés et d'autres extraits bruts de fruits ou de légumes, visent à procurer des bienfaits précis pour la santé au-delà d'un apport nutritionnel habituel. Dans la catégorie des boissons fonctionnelles, on retrouve entre autres les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, les thés prêts à boire, les boissons fruitées enrichies, les boissons de soya et l'eau vitaminée.

énergisantes; les estimations de la prévalence à l'échelle nationale sont présentées dans le tableau 1. Bien qu'il soit impossible d'isoler les données portant sur la consommation de boissons prémélangées de celles sur les boissons mélangées par les consommateurs, il est tout de même possible de tirer certaines conclusions intéressantes. En effet, la consommation de boissons alcoolisées caféinées semble plus répandue chez les hommes que chez les femmes qui consomment de l'alcool (bien que la différence entre la consommation chez les jeunes hommes et les jeunes femmes ne soit pas statistiquement significative), et la consommation de ce type de boisson est de quatre à cinq fois plus fréquente chez les jeunes adultes que dans l'ensemble de la population de 15 ans et plus.

Tableau 1 : Pourcentage (intervalles de confiance de 95 %) de personnes de 15 ans et plus qui composent les ménages canadiens déclarant avoir bu de l'alcool et une boisson énergisante dans les 30 jours précédents, Canada, 2010

	Hommes	Femmes	Total
Jeune adulte (18/19–24)	12,62 (8,78–16,47)	9,13† (5,39–12,86)	11,05 (8,35–13,75)
Population générale (15+)	3,19 (2,18–4,20)	1,66† (1,05–2,27)	2,47 (1,86–3,07)

† Il faut interpréter les résultats avec précaution en raison du manque de précision de l'estimation.

À noter : Jeunes adultes signifie 18 à 24 ans en Alberta, au Manitoba et au Québec, et 19 à 24 ans ailleurs au Canada.

Source : Santé Canada. Fichier de données de l'Enquête de surveillance canadienne de la consommation d'alcool et de drogues 2010, analyse de CARBC, sans date.

4.2 Autres données

Des chercheurs canadiens ont récemment mené deux enquêtes à petite échelle sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées auprès d'étudiants universitaires : l'une dans l'Ouest et l'autre dans l'Est du Canada. La première enquête a été réalisée en 2009-2010 à l'Université de Victoria (Brache et Stockwell, 2011) et la seconde en 2009 à l'Université Dalhousie, à Halifax (Price et coll., 2010). Bien que ces données ne soient pas suffisamment représentatives pour être généralisées à l'ensemble de la population canadienne, elles nous renseignent tout de même sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées chez les étudiants, notamment sur leur consommation relative de boissons prémélangées et mélangées par les consommateurs, et contribuent ainsi à orienter les discussions sur les politiques. Les résultats de ces enquêtes sont présentés ci-dessous; des données recueillies ailleurs dans le monde sont également fournies à titre comparatif.

4.2.1 Prévalence de la consommation de boissons alcoolisées caféinées

Sur les 465 étudiants universitaires de l'Université de Victoria sondés en ligne, 23 % ont affirmé avoir consommé des boissons alcoolisées caféinées au cours des 30 derniers jours (Brache et Stockwell, 2011). Ce pourcentage est environ deux fois plus élevé que celui obtenu dans le cadre de l'ESCCAD pour les jeunes adultes, ce qui laisse croire que la consommation de boissons alcoolisées caféinées est plus répandue chez les étudiants qui fréquentent un établissement d'enseignement postsecondaire. En moyenne, les étudiants ont indiqué avoir consommé des boissons alcoolisées caféinées à deux reprises au cours des

30 derniers jours et estiment boire deux de ces boissons à chaque occasion de consommer. Selon l'enquête menée à l'Université Dalhousie auprès de 72 jeunes adultes qui consomment des boissons énergisantes, 75 % des répondants ont indiqué avoir consommé des boissons alcoolisées caféinées au moins une fois au cours de leur vie et 22 % ont déclaré avoir consommé de l'alcool la dernière fois qu'ils ont bu une boisson énergisante (Price et coll., 2010). Bien que cette enquête ait été réalisée auprès d'un nombre plus restreint d'étudiants, les résultats publiés font état d'un taux de prévalence semblable à celui observé parmi l'échantillon plus large de l'Université de Victoria.

Selon des recherches menées aux États-Unis, le taux de prévalence est semblable chez nos voisins du Sud : selon une de ces études, 24 % des étudiants qui avaient bu de l'alcool au cours de l'année précédente avaient également consommé des boissons alcoolisées caféinées pendant les 30 jours précédents (O'Brien et coll., 2008). D'après une seconde étude, 26 % des étudiants qui avaient bu de l'alcool pendant l'année précédente avaient combiné alcool et boissons énergisantes au cours du mois précédent (Miller, 2008a). D'autres recherches menées à l'étranger révèlent des taux de prévalence plus élevés. Selon une de ces études, 48,4 % des étudiants universitaires italiens sondés ont indiqué avoir consommé des boissons alcoolisées caféinées au cours des 30 jours précédents (Oteri et coll., 2007). D'après ces données, il semblerait qu'environ un étudiant postsecondaire sur quatre ait consommé des boissons alcoolisées caféinées au cours des 30 derniers jours, ce qui signifie que la consommation de ce type de boisson est plutôt répandue chez les jeunes adultes étudiants de divers pays, y compris au Canada.

4.2.2 Consommation de boissons prémélangées et mélangées par les consommateurs

La majorité (61 %) des étudiants de l'Université de Victoria qui avaient consommé des boissons alcoolisées caféinées au cours des 30 jours précédents les avaient préparées eux-mêmes; les autres (39 %) avaient consommé des boissons prémélangées au cours de cette même période (Brache et Stockwell, 2010). Selon ces données, une grande partie des étudiants semblent consommer des boissons qu'ils mélangent eux-mêmes, ce qui signifie que les politiques et les programmes de réduction de la consommation de ce type de boisson devront être axés tant sur les boissons prémélangées que sur les boissons mélangées par les consommateurs pour diminuer efficacement les risques et les méfaits. Alors que la consommation de boissons prémélangées pourrait être limitée au moyen de politiques et de lois, comme l'établissement d'une teneur maximale en caféine, il sera plus difficile de contrôler la consommation de boissons alcoolisées caféinées mélangées par les consommateurs, étant donné qu'il existe moins d'options politiques et réglementaires permettant d'influencer le comportement des consommateurs. Cela dit, il est possible de mettre en place des mesures efficaces pour réduire l'accès aux produits qui composent ces boissons, notamment en limitant ou en interdisant la vente de boissons énergisantes non alcoolisées dans les lieux à risque comme les bars et les boîtes de nuit (voir les recommandations ci-dessous).

4.2.3 Contextes de consommation et d'achat

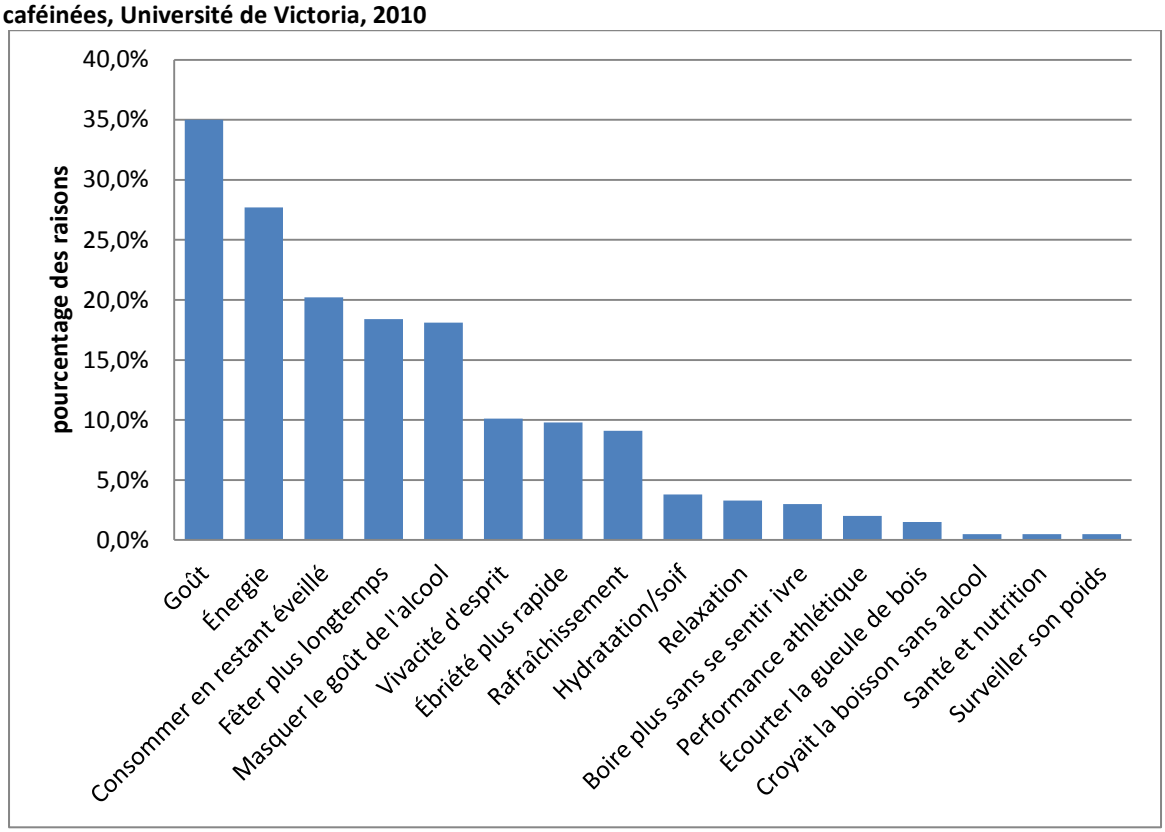
Les étudiants de l'Université de Victoria ont déclaré consommer des boissons alcoolisées caféinées au cours de fêtes étudiantes (44,6 %), au domicile d'un ami (32,4 %), dans un bar

(38,4 %), à l'école (16 %) ou à leur domicile (15,7 %). En comparaison, les répondants ont déclaré consommer des boissons énergisantes non alcoolisées surtout à l'école (45,1 %) et à leur domicile (40,1 %). Généralement, les étudiants achètent les boissons alcoolisées caféinées dans les magasins de vins et spiritueux privés (61,2 %) ou publics (59,2 %). Ils se les procurent parfois dans les bars (38,8 %), et moins souvent dans les restaurants (10,2 %) (Brache et Stockwell, 2010). Ces données indiquent que la majorité des consommateurs boivent ce type de boisson en contexte social et qu'environ 40 % d'entre eux les consomment dans des établissements qui détiennent un permis de vente d'alcool. Par conséquent, pour diminuer la consommation et les risques associés, l'accès à ces boissons doit être contrôlé dans les boîtes de nuit et les bars, ainsi que dans les lieux de consommation à risque.

4.2.4 Raisons justifiant la consommation

Les étudiants de l'Université de Victoria ont justifié leur consommation de boissons alcoolisées caféinées de diverses façons. Les deux raisons les plus fréquemment invoquées étaient le goût agréable de ces boissons (35 %) et la dose d'énergie qu'elles procurent (27,7 %) [Brache et Stockwell, 2010]. Certaines des raisons citées étaient plus préoccupantes pour la santé et la sécurité : consommer de l'alcool tout en restant éveillé (20,2 %), faire la fête plus longtemps (18,4 %), ressentir l'effet de l'alcool plus rapidement (9,5 %) et boire davantage sans avoir l'impression d'être ivre (3 %). La figure 1 ci-dessous présente la liste complète des raisons invoquées.

Figure 1 : Popularité des raisons pour lesquelles les étudiants consomment des boissons alcoolisées caféinées, Université de Victoria, 2010



Source : Brache et Stockwell, 2010.

Selon une étude menée en Australie, les jeunes adultes consomment des boissons alcoolisées caféinées sensiblement pour les mêmes raisons que les Canadiens : prolonger les soirées, avoir plus d'énergie pour faire la fête plus longtemps et consommer une boisson « cool » lorsqu'ils sortent dans une boîte de nuit (Jones et Barrie, 2009). Cette étude a également permis de mettre en évidence le rôle social de ce type de boisson, consommée notamment pour cimenter les relations de groupe et rendre les sorties plus amusantes. Ces résultats laissent croire que les jeunes adultes associent alcool et caféine pour de nombreuses raisons, notamment pour avoir plus d'énergie, pour rester éveillés et faire la fête plus longtemps pendant les soirées arrosées, et pour sentir l'effet de l'alcool plus rapidement, toutes des raisons associées à une consommation d'alcool plus risquée qui démontrent la nécessité d'intervenir pour réduire la prévalence de ce comportement à risque élevé.

4.2.5 Connaissance des étiquettes de mise en garde

La vaste majorité (86 %) des étudiants de l'Université de Victoria qui consommaient des boissons alcoolisées caféinées étaient au courant de la mise en garde contre leur mélange avec l'alcool qui figure sur certaines boissons énergisantes (Brache et Stockwell, 2010). Chez les répondants qui n'avaient pas consommé de boissons alcoolisées caféinées au cours des 30 jours précédents, ce pourcentage était plus faible (40 %) que chez les répondants qui en avaient consommé (86 %), ce qui démontre que les mises en garde sont bien connues, mais qu'elles ne sont pas efficaces pour modifier les comportements. Ce résultat semble indiquer que les étiquettes de mise en garde à elles seules ne suffisent pas pour dissuader les consommateurs de mélanger caféine et alcool, et que plus d'efforts doivent être faits pour les informer des risques associés à la consommation de boissons alcoolisées caféinées[6]. Comme nous l'avons mentionné précédemment, ces activités de sensibilisation doivent être menées conjointement avec des initiatives politiques et réglementaires dans le cadre d'une approche intégrée à long terme visant à modifier la culture de consommation d'alcool.

4.3 Ventes (boissons prémélangées)

Pour mieux comprendre les tendances en matière de consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada, nous avons demandé aux 10 provinces canadiennes et au territoire du Yukon de nous transmettre leurs données sur les ventes de boissons alcoolisées caféinées de dernière génération réalisées à partir d'avril 2005. Nous avons reçu des données partielles ou complètes des régies des alcools de sept provinces pour une période se terminant en octobre 2010. Au Yukon, la vente de boissons alcoolisées caféinée n'est pas permise. Les régies des alcools de deux provinces n'ont pas accepté de nous transmettre des

[6] L'utilisation de pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé, comme celles présentées à l'annexe II (Stead et coll., 2009), pourraient améliorer l'efficacité des campagnes de sensibilisations auprès du public et en milieu scolaire.

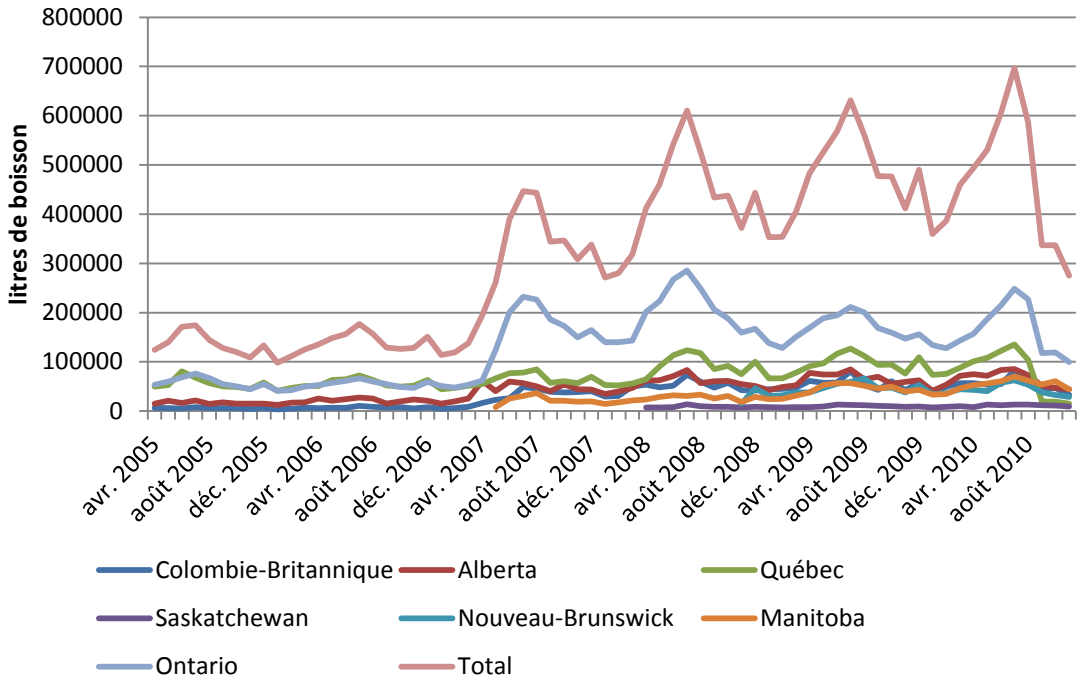
renseignements pour ce projet, et celle d'une autre province n'a pas répondu à notre demande[7].

D'après les données fournies par les provinces participantes, les ventes de boissons alcoolisées caféinées prémélangées ont considérablement augmenté sur une période de cinq ans (voir figure 2). Ces ventes suivent une tendance saisonnière : elles atteignent un pic annuel au cours des mois d'été et connaissent également une hausse en hiver pendant la période des Fêtes. Bien que les ventes de boissons prémélangées aient augmenté avec le temps, une certaine partie de cette croissance pourrait être attribuable à la mise en marché de nouveaux produits plutôt qu'à la hausse de la demande pour les produits déjà offerts. Par exemple, l'importante augmentation amorcée en avril 2007 coïncide avec la mise en marché d'une nouvelle gamme de produits dans plusieurs provinces. Pour écarter ce facteur potentiel de confusion, la figure 3 illustre la tendance en matière de ventes de boissons alcoolisées caféinées dans cinq provinces sur une période au cours de laquelle l'offre de produits est demeurée stable. Ces données montrent une croissance régulière des ventes de mai 2007 à août 2010, ce qui confirme que la demande de produits prémélangés déjà sur le marché est effectivement en hausse dans la plupart des provinces canadiennes.

D'après ces données, il est évident que la consommation de boissons alcoolisées caféinées a augmenté dans plusieurs provinces entre 2005 et 2010. Cependant, il faut garder à l'esprit que les boissons prémélangées ne représentent probablement qu'une fraction de la consommation de boissons alcoolisées caféinées. Pour décourager ce comportement à risque, il faut donc mettre en place des mesures politiques, réglementaires et éducatives qui permettent de contrôler à la fois la consommation de boissons prémélangées et de boissons mélangées par les consommateurs.

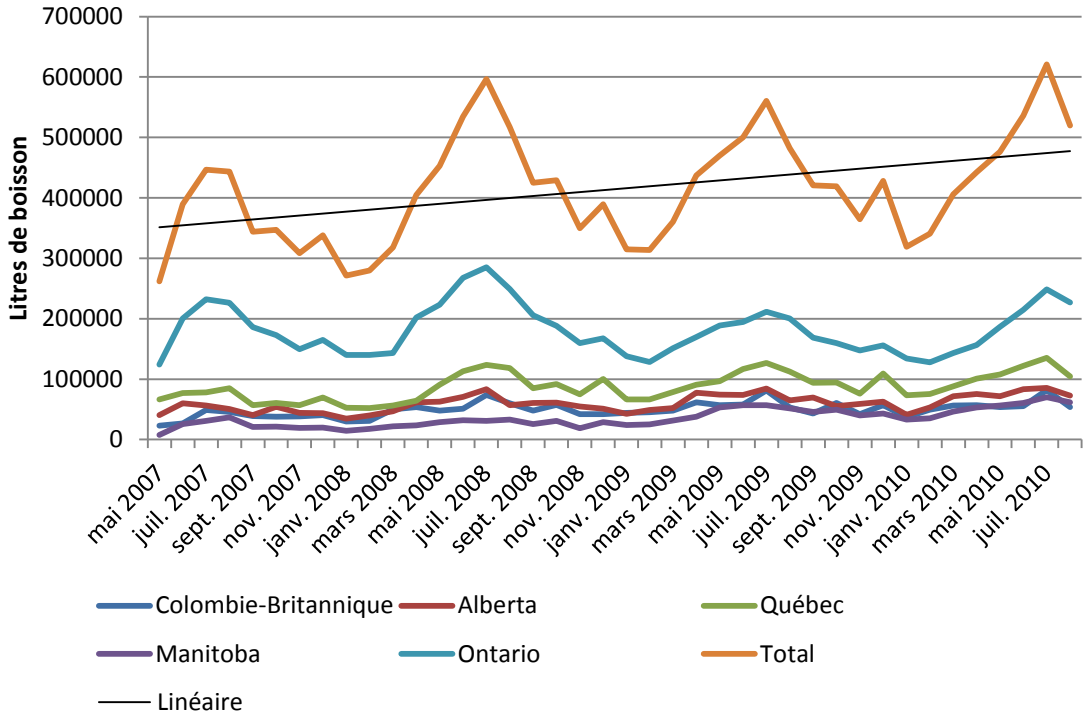
[7] Les sept provinces qui nous ont communiqué leurs données sur les ventes pour ce document comptaient près de 95 % de la population canadienne en 2010.

Figure 2 : Ventes de boissons alcoolisées caféinées prémélangées, avril 2005 à novembre 2010



Sources : Régies des alcools provinciales; les auteurs conservent les données sur les ventes dans leurs dossiers.

Figure 3 : Ventes de boissons alcoolisées caféinées prémélangées dans les provinces où l'offre de produits est demeurée stable, mai 2007 à août 2010



Sources : Régies des alcools provinciales; les auteurs conservent les données sur les ventes dans leurs dossiers.

5.0 Répercussions de la consommation de boissons alcoolisées caféinées sur la santé et la sécurité

D'après une enquête sans répartition aléatoire réalisée auprès de 465 étudiants universitaires d'une université de l'Ouest canadien qui ont déclaré avoir déjà consommé des boissons alcoolisées caféinées, 46 % des répondants ont indiqué avoir ressenti, au cours des douze derniers mois, des symptômes physiques négatifs après avoir bu un mélange d'alcool et de boisson énergisante (Brache et Stockwell, 2010). Les symptômes les plus fréquents étaient la déshydratation (71,6 %), une gueule de bois carabinée (68,8 %) et les vomissements (34,8 %). Dans le cadre d'études réalisées à l'étranger, des jeunes adultes ont indiqué avoir ressenti de graves symptômes liés à la consommation de boissons alcoolisées caféinées, notamment des palpitations cardiaques et d'autres effets indésirables (Jones et Barrie, 2009; SAMHSA, 2011). Les recherches permettent également d'établir une corrélation positive entre cette consommation et divers méfaits et comportements à risque liés à l'alcool (Miller, 2008a; Woosley et Kensinger, 2009). Chez les étudiants de niveau postsecondaire canadiens et américains, la consommation de boissons alcoolisées caféinées est associée à une augmentation de la consommation d'alcool (O'Brien et coll., 2008; Brache et Stockwell,

2010; Price et coll., 2010; Thombs et coll., 2010) et de la consommation de boissons énergisantes (Malinaukas et coll., 2007).

En plus de boire davantage d'alcool, les étudiants collégiaux et universitaires qui consomment des boissons alcoolisées caféinées présentent un taux considérablement plus élevé de répercussions négatives liées à l'alcool que ceux qui consomment seulement de l'alcool (O'Brien et coll., 2008; Thombs et coll., 2010). Par exemple, les consommateurs de boissons alcoolisées caféinées sont plus susceptibles de commettre une agression sexuelle ou d'en être victimes, de prendre la route avec un conducteur en état d'ébriété, de conduire eux-mêmes avec les facultés affaiblies, d'être blessés et d'avoir besoin d'un traitement médical (O'Brien et coll., 2008). Ces résultats sont demeurés significatifs même après avoir tenu compte de la quantité d'alcool consommée. Par ailleurs, une étude de terrain menée dans un quartier fréquenté par les étudiants d'une université américaine pour sa vie nocturne a permis de découvrir que, par rapport aux autres clients, les consommateurs de boissons alcoolisées caféinées présentaient un risque trois fois plus élevé de quitter le bar avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,08 et un risque quatre fois plus élevé de déclarer avoir l'intention de conduire un véhicule après avoir bu (Thombs et coll., 2010).

Enfin, des recherches menées au Canada ont conclu que l'association entre l'augmentation de la consommation de boissons alcoolisées caféinées, l'augmentation de la consommation d'alcool et les taux plus élevés de répercussions négatives liées à l'alcool demeure significative, même après avoir tenu compte de la propension individuelle à la prise de risques (Brache et Stockwell, 2011). Ce résultat laisse croire que les risques associés à la consommation de boissons alcoolisées caféinées viennent s'ajouter aux risques liés à la tendance individuelle à adopter des comportements dangereux.

6.0 Pourquoi les boissons alcoolisées caféinées augmentent-elles les risques?

Les chercheurs ont proposé diverses théories pour expliquer la hausse des risques et des méfaits associée à la consommation de boissons alcoolisées caféinées : ces boissons atténueraient la perception de l'état d'ébriété, la caféine qu'elles contiennent rendrait les effets de l'alcool moins perceptibles, ce qui permettrait de boire plus longtemps et de rester plus énergique, ou alors elles favoriseraient une consommation d'alcool plus élevée.

Les recherches ont démontré que les consommateurs de boissons alcoolisées caféinées éprouvent une sensation d'ébriété atténuée par rapport aux personnes qui boivent seulement de l'alcool (Ferreira et coll., 2006). Bien que la caféine diminue la sensation d'ébriété, les chercheurs ont découvert qu'elle ne réduit pas les déficits en matière de coordination motrice ou de temps de réaction visuelle causés par l'alcool, ni le taux d'alcool mesuré par éthylomètre. Selon cette théorie, les consommateurs pourraient être plus enclins à adopter des comportements à risque (comme la surconsommation d'alcool ou la conduite avec les facultés affaiblies), car ils ont l'impression d'être moins ivres qu'ils ne le sont en réalité.

Une deuxième théorie pourrait expliquer l'augmentation des risques de méfaits : la caféine pourrait masquer certains effets dépresseurs de l'alcool sur le système nerveux central, ce qui encouragerait à boire plus longtemps et à rester plus actif. Les chercheurs ont étudié les fonctions cognitives et motrices des personnes qui ont consommé de l'alcool et de la caféine. Les résultats sont partagés : selon certaines études, l'effet stimulant de la caféine pourrait diminuer les effets négatifs de l'alcool chez les personnes légèrement ivres (Ferreira, Quadros, Trindade, Takahashi, Koyama et Souza-Formigoni, 2004). Selon d'autres études, seules certaines fonctions seraient touchées. Par exemple, Marczinski et Fillmore (2003) ont démontré que la caféine peut compenser les effets de l'alcool sur l'exécution de la réaction, mais n'a aucun effet sur le contrôle de l'inhibition. Par la suite, Marczinski et Filmore (2006) ont montré que la caféine permet de contrer certains des effets de l'alcool sur la performance (p. ex. la vitesse de réaction), mais pas tous (p. ex. la précision de la réaction). Il est vraisemblable que la consommation de boissons alcoolisées caféinées masque les effets de l'alcool sur des fonctions précises en atténuant certains de ses effets physiologiques. Ainsi, le consommateur pourrait boire plus longtemps et demeurer plus actif même s'il a les facultés affaiblies et présente certaines déficiences liées à des fonctions essentielles.

L'adoption accrue de comportements à risque associée aux boissons alcoolisées caféinées pourrait aussi être due au fait que les consommateurs ont tendance à boire plus d'alcool lorsqu'ils boivent ce type de boisson que lorsqu'ils consomment des boissons alcoolisées sans caféine (O'Brien et coll., 2008, Brache et Stockwell, 2010; Price et coll., 2010; Thombs et coll., 2010). En grande quantité, la consommation d'alcool est associée à une diminution de l'activité, de l'inhibition et de la vitesse de réaction (Ferreira et coll., 2006; Marczinski et Fillmore, 2003, 2006). Elle est également associée à une propension accrue à la prise de risques (Cherpitel, 1999). La consommation simultanée de boissons énergisantes et d'alcool accentue certains aspects de l'état d'éveil et diminue la sensation d'ébriété, deux effets qui pourraient entraîner une hausse de la consommation d'alcool au cours de chaque occasion de consommer. L'effet combiné de l'augmentation de l'état d'éveil et de l'activité, de la perte de facultés due à la consommation accrue d'alcool et de la propension élevée à la prise de risques explique probablement la hausse des comportements à risque et des méfaits associée à la consommation de boissons alcoolisées caféinées.

7.0 Mesures efficaces de réduction des méfaits liés à l'alcool

Babor et ses collègues (2010) ont récemment réalisé une revue systématique des interventions visant à diminuer les méfaits et les coûts associés à la consommation d'alcool. D'après leur examen de la documentation, les politiques axées sur la diminution de l'accessibilité économique (p. ex. taxes et prix de vente) et physique (p. ex. densité des points de vente, heures et jours d'ouverture) de l'alcool sont les plus efficaces pour diminuer la consommation d'alcool et ses méfaits connexes dans l'ensemble de la population (Babor et coll., 2010, chapitres 6 et 7). Les initiatives visant à rendre les environnements de consommation plus sécuritaires, comme les programmes de formation des serveurs (chapitre 10), les mesures de prévention de l'alcool au volant (chapitre 11) et les services de traitement et d'intervention précoce (chapitre 14) ont également démontré une certaine efficacité. Les mesures moins efficaces comprennent la sensibilisation du public et en milieu

scolaire et les autres approches basées sur la persuasion (p. ex. les étiquettes de mise en garde), qui ont le potentiel de sensibiliser les gens et d'influencer leurs attitudes, mais dont les effets concrets sur la consommation d'alcool sont minimes ou nuls, surtout lorsqu'elles sont utilisées seules (chapitre 13).

Certaines campagnes de sensibilisation sur des questions de santé publique comme l'alcool au volant et le tabagisme se sont avérées un succès; les données à ce sujet semblent indiquer que les changements comportementaux à l'échelle de la population deviennent possibles lorsque des initiatives intégrées sur les plans politique, réglementaire et éducatif sont mises en œuvre à moyen et à long terme (c.-à-d. sur une période de dix ans ou plus) dans l'objectif de modifier les normes culturelles (Babor et coll., 2010; Carson et coll., 2011). Dans les deux prochaines sections, nous examinerons le contexte politique actuel au Canada en matière de vente et de consommation de boissons alcoolisées caféinées. Ces renseignements, ainsi que les données précédentes sur les interventions efficaces contre les risques associés à la consommation d'alcool, nous permettront de formuler des recommandations sur les plans politique, réglementaire et éducatif en vue de réduire les méfaits potentiels associés à la consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada.

8.0 Contexte politique

Une nouvelle génération de boissons alcoolisées caféinées prémélangées est offerte au Canada depuis mars 2000; le premier produit mis en vente a d'abord été offert en Alberta. Une seule boisson a détenu le monopole au pays jusqu'à la mise en marché d'une deuxième gamme importante de produits en mars 2007, d'abord en Alberta, puis dans d'autres provinces. Depuis, deux autres produits ont été commercialisés au Canada, mais leur distribution est plus limitée. La section suivante décrit les politiques mises en place par les gouvernements fédéral et provinciaux pour contrôler la vente de ces produits.

8.1 Limites implicites et explicites sur la teneur en caféine

En janvier 2009, l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) a demandé à Santé Canada de vérifier le statut légal des boissons alcoolisées additionnées de vitamines, d'acides aminés et de caféine en vertu de la *Loi sur les aliments et drogues* (Schmidt, 2010). Au début 2010, Santé Canada a publié une directive officielle à l'intention des régies des alcools provinciales et territoriales stipulant qu'il est interdit d'ajouter des vitamines et des acides aminés aux boissons alcoolisées vendues au Canada et que seule la caféine de source naturelle (p. ex. café, cacao, guarana) peut y être ajoutée (Schmidt, 2010).

Autour de cette même période, la Régie des alcools de l'Ontario (LCBO) a entrepris un examen indépendant sur la question des boissons alcoolisées caféinées; en juillet 2009, elle a imposé une limite de 30 mg de caféine par portion pour tous les produits alcoolisés vendus en Ontario, et les fabricants ont eu quelques mois pour s'y conformer. En comparaison, une canette de cola caféiné contient entre 30 et 35 mg de caféine, et une tasse de café filtre en contient environ 100 à 120 mg. Depuis, d'autres régies des alcools (comme la Société des alcools de la Nouvelle-Écosse) ont suivi l'exemple de la LCBO et imposé une teneur maximale en caféine. En réaction à la directive de Santé Canada et aux limites provinciales

sur la teneur en caféine, les fabricants de boissons alcoolisées caféinées prémélangées ont diminué considérablement la quantité de caféine contenue dans leurs produits à l'été 2010. Par exemple, la teneur en caféine d'un des produits est passée de 98 à 30 mg par portion, alors qu'un autre fabricant a pratiquement éliminé toute la caféine de son produit.

8.2 Prix

Aux États-Unis et en Australie, plusieurs observateurs ont fait part de préoccupations au sujet du prix relativement peu élevé des boissons énergisantes alcoolisées par rapport aux autres boissons sur le marché (Simon et Mosher, 2007; Jones, 2011). Le tableau 2 présente une comparaison entre les prix des boissons alcoolisées caféinées et ceux des boissons énergisantes sans alcool. Ces données confirment que le prix des boissons énergisantes alcoolisées et non alcoolisées est semblable au Canada, même si les risques associés aux boissons alcoolisées sont assurément plus élevés.

Tableau 2: Prix de détail dans quelques provinces, Canada, vers avril 2011

	Colombie-Britannique	Manitoba	Ontario	Québec	Nouveau-Brunswick
Boisson énergisante régulière Rockstar[MC]	3,29 $	2,99 $	3,19 $	3,19 $	$3.19
Cooler Rockstar+vodka[MC]	3,29 $	3,29 $	3,15 $	3,45 $	3,74 $

Source : Données compilées par les auteurs; les prix proviennent des régies des alcools et des principaux supermarchés de chaque province.

Sur la base de cette comparaison, nous recommandons que les régies gouvernementales des alcools augmentent les prix des boissons alcoolisées caféinées pour refléter leur potentiel de risque plus élevé. Cette question est cependant complexe, car le prix actuel de ces boissons incite les consommateurs à acheter des produits prémélangés, ce qui leur évite d'avoir à acheter l'alcool et les boissons énergisantes séparément pour préparer eux-mêmes des cocktails caféinés. Par conséquent, les boissons alcoolisées caféinées prémélangées constituent l'option la plus économique pour les Canadiens qui désirent consommer une boisson associant caféine et alcool. Étant donné que les boissons prémélangées contiennent relativement peu de caféine par rapport aux boissons énergisantes ordinaires, la hausse des prix pourrait contribuer à réduire les risques, mais seulement si les consommateurs continuent d'acheter des boissons prémélangées au lieu de préparer des cocktails maison à base de boissons énergisantes sans alcool, dont la teneur en caféine sera plus élevée.

8.3 Étiquetage

En octobre 2011, Santé Canada a modifié la classification des boissons énergisantes ordinaires (non alcoolisées) : auparavant catégorisées comme produits de santé naturels, elles sont maintenant considérées comme des aliments conformément à la *Loi sur les aliments et drogues*. Cette modification visait à faciliter la surveillance réglementaire, notamment en ce qui concerne la teneur maximale en caféine des boissons énergisantes ordinaires, à obliger les fabricants à fournir la liste complète des ingrédients (y compris la teneur en caféine) sur les étiquettes et à y imprimer une mise en garde contre la combinaison avec l'alcool. Les boissons alcoolisées caféinées prémélangées sont également régies par la *Loi sur les aliments*

et drogues; cependant, comme elles sont vendues en tant que boissons alcoolisées, les fabricants sont seulement obligés d'indiquer leur teneur en alcool sur l'étiquette. Les exigences en matière d'étiquetage sont donc peu uniformes et semblent moins strictes pour les boissons alcoolisées caféinées prémélangées, qui sont assurément plus dangereuses que les boissons ordinaires, car elles contiennent de l'alcool en plus de la caféine.

Une seconde question relative à l'étiquetage est la présence obligatoire d'une mise en garde contre la combinaison avec l'alcool sur toutes les boissons énergisantes ordinaires (p. ex. le Red Bull) en vente au Canada. D'après une étude réalisée en Colombie-Britannique, un pourcentage important de jeunes adultes buveurs qui consomment régulièrement des boissons alcoolisées caféinées sont déjà au courant de cette mise en garde, mais continuent malgré tout à adopter ce comportement (Brache et Stockwell, 2010). Par ailleurs, la présence de boissons alcoolisées caféinées prémélangées sur le marché pourrait donner l'impression que le gouvernement approuve le fait de mélanger alcool et caféine, et qu'il s'agit d'une pratique sécuritaire.

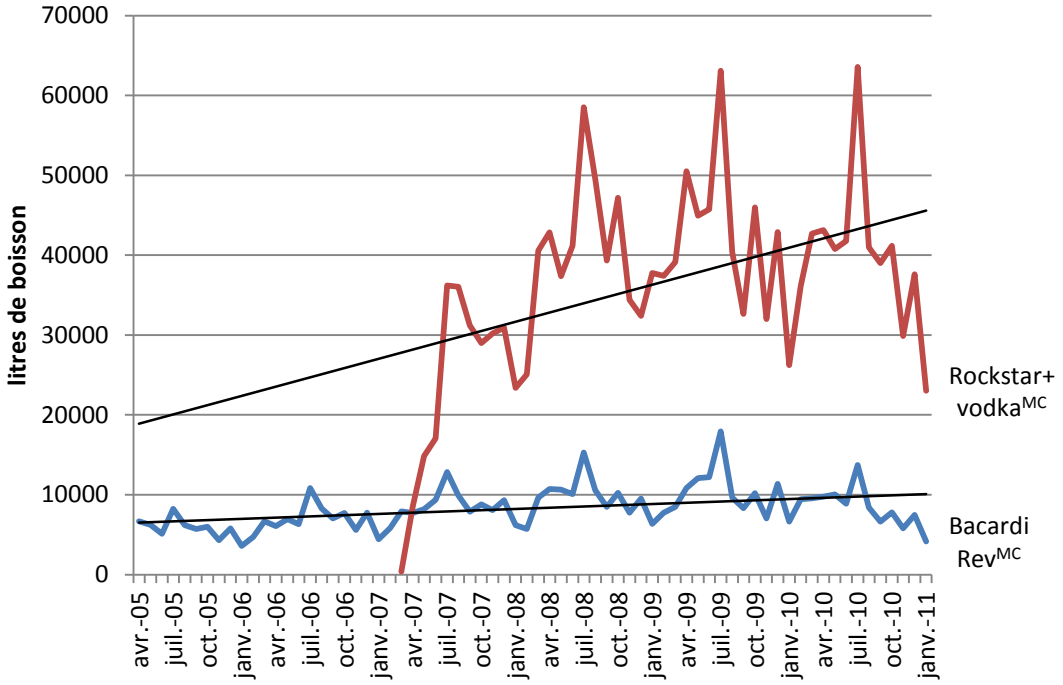
8.4 Emballage et marketing

L'emballage de certaines boissons énergisantes alcoolisées prémélangées est presque identique à celui de leur version sans alcool (p. ex. Rockstar+vodka^{MC}). Par conséquent, les agents d'application de la loi, les propriétaires de magasins, les consommateurs et les parents peuvent confondre les deux types de boissons (Simon et Mosher, 2007). D'après une étude portant sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées chez les étudiants d'une université de l'Ouest canadien, certains étudiants achètent des boissons énergisantes alcoolisées parce qu'ils peuvent les consommer dans des lieux publics où il est interdit de consommer de l'alcool, étant donné que leur contenant est virtuellement identique à celui des boissons énergisantes sans alcool (Brache et Stockwell, 2010). De plus, la promotion des boissons énergisantes ordinaires cible les adolescents et les jeunes adultes, notamment les étudiants au collège et à l'université, et ces boissons sont souvent offertes gratuitement lors d'événements éducatifs, festifs ou sportifs sur le campus. Les fabricants de boissons énergisantes engagent également des étudiants universitaires pour faire la promotion de leurs produits auprès de leurs pairs (Simon et Mosher, 2007). Ces techniques efficaces de marketing direct employées par les fabricants de boissons énergisantes pourraient influencer indirectement la consommation de boissons énergisantes alcoolisées si ces produits sont visuellement semblables à leurs équivalents sans alcool.

Par ailleurs, les techniques de marketing non traditionnelles visant à promouvoir les boissons énergisantes ordinaires auprès des jeunes et des jeunes adultes pourraient favoriser la vente de certaines boissons alcoolisées caféinées, puisqu'elles sont faciles à confondre avec les produits équivalents non alcoolisés. Ainsi, la différence entre la croissance des ventes de Bacardi Rev^{MC}, une boisson emballée et commercialisée comme un « cooler » traditionnel, et de Rockstar+vodka^{MC}, dont l'emballage est presque identique à son équivalent sans alcool, pourrait s'expliquer par l'utilisation de ces techniques de marketing par les fabricants des boissons énergisantes Rockstar^{MC} (figure 4).

En résumé, les politiques actuelles sur les boissons alcoolisées caféinées ont permis de réduire la teneur en caféine des produits prémélangés et possiblement de les rendre plus sécuritaires. Toutefois, les boissons alcoolisées caféinées prémélangées se vendent à peu près au même prix que les boissons énergisantes ordinaires, même si leur consommation est certainement plus risquée en raison de leur teneur en alcool. En outre, les exigences en matière d'étiquetage des boissons énergisantes ordinaires sont plus strictes que celles de leurs équivalents alcoolisés, malgré les risques supplémentaires associés aux boissons qui contiennent de la caféine et de l'alcool.

Figure 4 : Comparaison des ventes de boissons alcoolisées caféinées, Colombie-Britannique, de 2005 à 2010



Source : BC Liquor Distribution Branch; les auteurs conservent les données dans leurs dossiers.

9.0 Recommandations

En octobre 2011, Santé Canada a publié un document de consultation intitulé *Approche de gestion des boissons énergisantes contenant de la caféine proposée par Santé Canada* (Santé Canada, 2011). Ce document contient plusieurs propositions de modifications aux politiques relatives au changement de catégorie des boissons énergisantes, qui sont maintenant considérées comme des aliments et non comme des produits de santé naturels. Entre autres, dans le cadre de cette approche, on suggère d'inscrire une mise en garde contre le mélange avec l'alcool sur toutes les boissons énergisantes et d'interdire la vente de boissons alcoolisées caféinées prémélangées au Canada. En tout, Santé Canada a reçu 71 réponses au cours de la période de consultation, toutes en faveur de l'interdiction de la vente de boissons alcoolisées caféinées prémélangées (Santé Canada, 2012).

De nombreux intervenants semblent croire que l'interdiction de vendre des boissons alcoolisées caféinées réduira les risques et les méfaits associés à ce type de consommation. Toutefois, si ces produits relativement plus sécuritaires dont la teneur en caféine est réglementée sont retirés du marché, les consommateurs pourraient se tourner vers les boissons alcoolisées caféinées qu'ils préparent eux-mêmes, lesquelles présentent encore plus de risques pour les raisons invoquées ci-dessus. Par conséquent, si Santé Canada décide d'interdire la vente de boissons alcoolisées caféinées prémélangées au cours des prochains mois, il sera important d'allouer des ressources importantes aux politiques et programmes visant à dissuader les consommateurs de mélanger alcool et boissons énergisantes.

Bien que nous saluions les récents efforts de Santé Canada pour améliorer la réglementation en matière de vente et de consommation de boissons énergisantes sans alcool, il existe toujours des lacunes en ce qui concerne les boissons alcoolisées caféinées. Dans cette réglementation, Santé Canada propose entre autres d'obliger les fabricants à inscrire une mise en garde contre le mélange avec l'alcool sur les boissons énergisantes (Santé Canada, 2011). Or, plusieurs fabricants de boissons énergisantes respectent déjà cette exigence et, comme le démontrent les données du sondage réalisé en Colombie-Britannique, la grande majorité des jeunes adultes qui consomment des boissons alcoolisées caféinées sont au courant de ces mises en garde, mais elles ne les dissuadent pas de mélanger alcool et boissons énergisantes (Brache et Stockwell, 2010).

À la lumière des données sur les interventions efficaces pour réduire la consommation d'alcool ainsi que les méfaits et coûts associés, et compte tenu du contexte juridique et politique actuel, nous formulons les recommandations suivantes en matière de politiques, de réglementation et de sensibilisation, dans le but de réduire les problèmes de santé et de sécurité associés à la consommation de boissons alcoolisées caféinées au Canada.

9.1 Recommandations en matière de politiques

- Augmenter le prix des boissons alcoolisées caféinées prémélangées pour qu'il reflète leur potentiel de risque élevé par rapport aux boissons énergisantes ordinaires. Ces hausses de prix ne doivent cependant pas rendre les boissons caféinées prémélangées, dont la teneur en caféine est plus faible, moins attrayantes financièrement que les boissons alcoolisées caféinées préparées par les consommateurs[8].

9.2 Recommandations en matière de réglementation

- Adopter des règlements visant à limiter ou à interdire la vente de boissons énergisantes sans alcool et de boissons alcoolisées caféinées dans les lieux à risque élevé (p. ex. les bars et les boîtes de nuit). Ces règlements pourraient par exemple fixer une teneur

[8] Selon les données disponibles, les boissons alcoolisées caféinées semblent être généralement consommées dans des endroits non soumis à la réglementation, ce qui signifie que certaines interventions, comme celles touchant les prix et l'étiquetage, pourraient s'avérer les plus efficaces pour modifier les comportements.

maximale en caféine pour les boissons énergisantes offertes dans les établissements détenant un permis de vente d'alcool (p. ex. une teneur maximale de 30 mg par portion) ou interdire carrément la vente de boissons énergisantes dans ces établissements.

- Exiger d'apposer une mise en garde plus visible sur les boissons énergisantes ordinaires *et* les boissons alcoolisées caféinées prémélangées énonçant les risques associés au mélange de caféine et d'alcool et exiger d'indiquer la teneur en alcool et en caféine de toutes les boissons alcoolisées caféinées prémélangées vendues au Canada.

- Adopter des règlements obligeant les fabricants à présenter les versions alcoolisées et non alcoolisées des boissons énergisantes dans des emballages distincts pour réduire le risque que les boissons alcoolisées caféinées prémélangées soient consommées clandestinement.

9.3 Recommandations en matière de sensibilisation

- Élaborer et mettre en œuvre une campagne de sensibilisation publique moderne et proactive visant à diminuer la consommation de boissons alcoolisées caféinées, qu'elles soient prémélangées ou préparées par les consommateurs. Cette campagne devrait être basée sur les pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé (voir l'annexe II) et pourrait s'inspirer du travail d'Éduc'alcool au Québec (http://educalcool.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Boissons_energisantes.pdf). La campagne devrait également faire explicitement référence aux nouvelles directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada et mettre l'accent sur les risques accrus de la consommation d'alcool pour les jeunes et les jeunes adultes (Butt et coll., 2010).

9.4 Recommandations en matière de recherche

- Inclure le critère « consommation de boissons alcoolisées caféinées » dans les protocoles de dépistage comme indice laissant présager une consommation d'alcool risquée ou dangereuse, surtout chez les jeunes et les jeunes adultes, étant donné l'association entre la consommation de boissons alcoolisées caféinées et l'augmentation du risque de méfaits. Par ailleurs, il faudrait accroître la surveillance et la recherche sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées et ses répercussions sur la santé et la sécurité, afin de mieux comprendre les habitudes de consommation, les risques et les méfaits, et d'orienter l'élaboration et l'évaluation des initiatives en matière de politiques.

- Mettre sur pied des initiatives de recherche sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées et sur les risques associés, et utiliser les données recueillies pour contrôler et évaluer les politiques et les programmes de réduction des méfaits et des coûts associés à la consommation de boissons contenant de l'alcool et de la caféine.

Ces recommandations concordent avec les données sur les interventions efficaces pour réduire les méfaits et les coûts liés à l'alcool présentées dans le tableau 3.

Tableau 3 : Recommandations, justifications et études à l'appui

Recommandations	Justifications	Études
Politiques (accessibilité économique) : *Augmenter le prix des boissons alcoolisées caféinées prémélangées pour qu'il reflète leur potentiel de risque élevé par rapport aux boissons énergisantes ordinaires. Ces hausses de prix ne doivent cependant pas rendre les boissons caféinées prémélangées moins attrayantes financièrement que les boissons alcoolisées caféinées préparées par les consommateurs.*	Comme c'est le cas pour beaucoup d'autres produits, lorsque le prix de l'alcool augmente, sa consommation diminue. Hausser le prix des boissons alcoolisées est l'une des mesures les plus efficaces pour réduire la consommation d'alcool ainsi que les méfaits et les coûts associés à cette consommation à l'échelle de la population.	Babor et coll., 2010, chapitre 6 : « Pricing and taxation ».
Réglementation (accessibilité physique) : *Adopter des règlements visant à limiter ou à interdire la vente de boissons énergisantes sans alcool et de boissons alcoolisées caféinées dans les lieux à risque élevé (p. ex. les bars et les boîtes de nuit). Ces règlements pourraient par exemple fixer une teneur maximale en caféine pour les boissons énergisantes offertes dans les établissements détenant un permis de vente d'alcool (p. ex. une teneur maximale de 30 mg par portion) ou interdire carrément la vente de boissons énergisantes dans ces établissements.*	Limiter l'accessibilité physique d'un produit sur le marché permet d'en réduire la consommation. Interdire la vente de boissons énergisantes ordinaires dans les bars et les boîtes de nuit ou imposer une teneur maximale en caféine pour les boissons énergisantes vendues dans ces établissements permettrait de réduire la consommation de caféine et d'alcool dans ces environnements à risque élevé.	Babor et coll., 2010, chapitre 7 : « Physical availability ».
Réglementation (sensibilisation et persuasion du public) : *Exiger d'apposer une mise en garde plus visible sur les boissons énergisantes ordinaires et les boissons alcoolisées caféinées prémélangées énonçant les risques associés au mélange de caféine et d'alcool et exiger d'indiquer la teneur en alcool (par rapport à une consommation standard) et en caféine (par rapport à une tasse de café) de toutes les boissons alcoolisées caféinées prémélangées.*	Bien qu'il n'ait pas été démontré que les étiquettes de mise en garde permettent à elles seules de modifier les comportements, elles peuvent servir à transmettre des connaissances et à faire adopter de nouvelles attitudes au sujet de comportements précis. Par conséquent, lorsqu'elles sont associées aux interventions en matière de politiques, de réglementation et de sensibilisation, elles contribuent à changer les mentalités sur la question de l'alcool. Par ailleurs, la liste des ingrédients figure sur l'emballage de la plupart des produits vendus au Canada; il n'y a donc pas de raison que les boissons alcoolisées caféinées échappent à cette exigence.	Babor et coll., 2010, p. 192-193 : données prouvant que les étiquettes de mise en garde permettent de sensibiliser les gens et de leur faire adopter de nouvelles attitudes.
Réglementation (marketing et promotion) : *Adopter des règlements sur l'emballage responsable (p. ex. obliger les fabricants à présenter les versions alcoolisées et non alcoolisées des boissons énergisantes dans des emballages distincts).*	Des témoignages anecdotiques et des données limitées laissent croire que les jeunes et les jeunes adultes consomment des boissons énergisantes alcoolisées dont l'emballage est virtuellement identique à celui de leurs équivalents sans alcool. Cette consommation peut difficilement être contrôlée, car il est facile de confondre les boissons énergisantes alcoolisées et leur version sans alcool. Obliger les fabricants à présenter les deux types de produits dans des contenants distincts permettrait de mieux différencier les boissons énergisantes avec et sans alcool.	Reportage qui présente un témoignage anecdotique sur l'impossibilité de différencier les boissons énergisantes avec et sans alcool : http://www.simcoe.com/print/1037897. Recommandation semblable formulée par le Marin Institute dans Simon, M. et J. Mosher. *Alcohol, energy drinks, and youth: A dangerous mix*, 2007. D'après une étude portant sur la consommation de boissons alcoolisées caféinées chez les étudiants d'une université de l'Ouest canadien, quelques répondants affirmaient consommer ces boissons parce qu'il est impossible de les distinguer des boissons énergisantes sans alcool, ce qui leur permet de les consommer clandestinement dans des lieux où la consommation d'alcool est interdite (Brache et

		Stockwell, 2010).
Sensibilisation : *Élaborer et mettre en œuvre une campagne de sensibilisation publique moderne et proactive visant à diminuer la consommation simultanée d'alcool et de caféine. Cette campagne devrait être basée sur les pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé (voir l'annexe II).*	Bien qu'il n'ait pas été démontré que les campagnes de sensibilisation du public et en milieu scolaire à court terme permettent à elles seules de modifier les comportements, lorsqu'elles sont bien conçues, mises en œuvre à plus long terme et associées à des mesures politiques et réglementaires, elles peuvent contribuer à modifier les comportements, comme le prouvent les campagnes sur l'alcool au volant et le tabagisme. Le recours à des pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé (voir l'annexe II) peut accroître l'efficacité de ces campagnes de sensibilisation et de prévention.	Babor et coll., 2010, chapitre 11; Stead et coll., 2009.

10. Conclusion

Les données disponibles sur les ventes et les résultats des enquêtes semblent indiquer que la consommation simultanée de caféine et d'alcool est un phénomène répandu qui continue de gagner en popularité au Canada, surtout chez les jeunes et les jeunes adultes. Les études réalisées à ce jour laissent également croire que la consommation de boissons énergisantes mélangées à de l'alcool comporte des risques plus importants que ceux associés à la seule consommation d'alcool ou de boissons énergisantes. Ce résultat est probablement attribuable à la diminution de la sensation d'ébriété et à la consommation accrue d'alcool associées à ces boissons. Étant donné que l'alcool représente déjà l'une des principales causes de décès et d'incapacité évitables chez les jeunes et les jeunes adultes, il est urgent de mettre en place une série complète d'initiatives proactives visant à diminuer la consommation simultanée de boissons énergisantes et d'alcool afin de réduire les risques associés pour la santé et la sécurité. À l'instar des campagnes réussies contre l'alcool au volant et le tabagisme, ces efforts devraient intégrer des initiatives interreliées et complémentaires en matière de politiques, de réglementation et de sensibilisation basées sur des recherches et des initiatives de surveillance de grande qualité.

Références

Agriculture et Agroalimentaire Canada. *Aperçu : Le marché canadien des boissons énergisantes*, 2008. Tiré de http://www.ats.agr.gc.ca/canada/4469_f.htm.

Arria, A., K. Caldeira, S. Kasperski, K. O'Grady, K.B. Vincent, R. Griffiths et E. Wish. Increased alcohol consumption, nonmedical prescription drug use, and illicit drug use are associated with energy drink consumption among college students, *Journal of Addiction Medicine*, vol. 4(2), 2010, p. 74–80.

Arria, A., K. Caldeira, S. Kasperski, K. Vincent, R. Griffiths et K. O'Grady. Energy drink consumption an increased risk for alcohol dependence, *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, vol. 35(2), 2010, p. 1–11.

Babor, T., R. Caetano, S. Casswell, G. Edwards, N. Giesbrecht, K. Graham et coll. *Alcohol: No ordinary commodity: Research and public policy* (2nd ed.), New York, Oxford University Press, 2010.

BC Liquor Distribution Branch. *Sales data for alcoholic energy drink Rockstar+vodka*, 2009.

Brache, K. *Alcohol and cocaine simultaneous polysubstance use: A qualitative investigation* (thèse de maîtrise, Université de Victoria), 2009. Tiré de http://hdl.handle.net/1828/1436.

Brache K. et T. Stockwell. Drinking patterns and risk behaviours associated with combined alcohol and energy drink consumption, *Addictive Behaviours*, vol. 36(12), 2011, p. 1133–1140.

Brache, K. et T. Stockwell. Données de sondage non publiées sur la consommation d'alcool et de boissons énergisantes des étudiants d'une université de l'Ouest canadien, 2010.

Brache, K. et T. Stockwell. *Patterns, settings, and functions of simultaneous use of alcohol and psychostimulants: A literature review*, document présenté au 34e colloque annuel de la Société Kettil Bruun sur l'épidémiologie de l'alcool pour la recherche sociale et épidémiologique sur l'alcool, Victoria (C.-B.), 2008.

Butt, P., D. Beirness, F. Cesa, L. Gliksman, C. Paradis et T. Stockwell. *L'alcool et la santé au Canada : résumé des données probantes et directives de consommation à faible risque*, Ottawa (Ont.), Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies, 2010.

Carson, K., M. Brinn, N. Labiszewski, A. Esterman, A. Chang et B. Smith. Community interventions for preventing smoking in young people, *Base de données d'examens systématiques de Cochrane*, n° d'article CD00 1291, 2011. Tiré de http://summaries.cochrane.org/CD001291/can-community-interventions-deter-young-people-from-starting-to-smoke.

Cherpitel, C. Substance use, injury, and risk-taking dispositions in the general population, *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, vol. 23(1), 1999, p. 121–126.

Commission européenne. *Comité permanent de la chaîne alimentaire et de la santé animale, section de la Législation alimentaire générale : Compte rendu de la réunion du 26 avril 2010*, 2010. Tiré de http://ec.europa.eu/food/committees/regulatory/scfcah/general_food/sum_26042010_en.pdf.

Curry, K. et M. Stasio. The effects of energy drinks alone and with alcohol on neuropsychological functioning, *Human Psychopharmacology*, vol. 24(6), 2009, p. 473 –481.

Dunlap, L. Wake up to the facts: Energy drinks & alcohol don't mix, *Journal of the Air Mobility Command*, vol. 17(2), 2008, p. 20–21.

Éduc'alcool. Alcool et boissons énergisantes : Vraiment pas fort!, sans date. Tiré de http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/vie-sociale/alcool-et-boissons-energisantes-vraiment-pas-fort.

Ferreira, S., M. de Mello, S. Pompeia et M. de Souza-Formigoni. Effects of energy drink ingestion on alcohol intoxication, *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, vol. 30(4), 2006, p. 598–605.

Ferreira, S., I. Quadros, A. Trindade, S. Takahashi, R. Koyama et M. Souza-Formigoni. Can energy drinks reduce the depressor effect of ethanol? An experimental study in mice, *Physiology & Behaviour*, vol. 82(5), 2004, p. 841–847.

Ferreira, S., M. de Mello, M. Rossi et M. Souza-Formigoni. Does an energy drink modify the effects of alcohol in a maximal effort test?, *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, vol. 28(9), 2004, p. 1408–1412.

Finnegan, D. The health effects of stimulant drinks, *Nutrition Bulletin*, vol. 28(2), 2003, p. 147–155.

Fitzpatrick, M. Energy drink labels to contain warnings, *CBC News*, 2011. Tiré de http://www.cbc.ca/news/politics/story/2011/10/06/pol-energy-drink-rules.html.

Howland, J., D. Rohsehnow, J. Arnedt, C. Bliss, K. Hunk, T. Calise, T. Heern, M. Winter, C. Littlefield et D. Gottlieb. The acute effects of caffeinated versus non-caffeinated alcoholic beverages on driving performance and attention/reaction time, *Addiction*, vol. 106(2), 2010, p. 335–341.

Howland, J., D. Rohsenow, T. Vehige Calise, J. MacKillop et J. Metrik. Caffeinated alcoholic beverages: An emerging public health problem, *American Journal of Preventative Medicine*, vol. 40(2), 2011, p. 268–271.

Jones, S. *Australian adolescents talk about alcoholic energy drinks*, rapport de recherche présenté à la 6e conférence internationale sur les drogues et les jeunes de la Australian Drug Foundation, Melbourne (Australie), mai 2011. Tiré de http://www.adf.org.au/6dyp.

Jones, S. et L. Barrie. Alcohol-energy drinks: Engaging young consumers in co-creation of alcohol related harm, *ANZMAC 2009*, 2009. Tiré de http://uow.academia.edu/LanceBarrie/Papers/221182/Alcohol-Energy_Drinks_Engaging_Young_Consumers_In_Co-Creation_of_Alcohol-Related_Harm.

Kunin, D., S. Gaskin, F. Rogan, B. Smith et Z. Amit. Caffeine promotes ethanol drinking in rats: Examination using a limited-access free choice paradigm, *Alcohol*, vol. 21(3), 2000, p. 271–277.

Lea, S., K. Black et M. Asbridge. An overview of injuries to adolescents and young adults related to substance use: Data from Canadian emergency departments, *Journal canadien de la médecine d'urgence*, vol. 11(4), 2009, p. 330 –336.

Levy, G. et L. Tapsell. Shifts in purchasing patterns of non-alcoholic, water-based beverages in Australia, 1997–2006, *Nutrition & Dietetics*, vol. 64(4), 2007, p. 268–279.

Linowski, S. et G. DiFulvio. Mobilizing for change: A case study of a campus and community coalition to reduce high-risk drinking, *Journal of Community Health*, 2011. doi :10.1007/s10900-011-9500-5

MacDonald, N., M. Stanbrook et P. Hebert. "Caffeinating" children and youth [éditorial], *Journal de l'Association médicale canadienne*, 2010. Tiré de http://www.cmaj.ca/cgi/rapidpdf/cmaj.100953v2?ijkey=3fe25e8be5b5e33e94ed4ce5d25002c9c4f64394&keytype2=tf_ipsecsha.

Malinauskas, B., V. Aeby, R. Overton, T. Carpenter-Aeby et K. Barber-Heidal. A survey of energy drink consumption patterns among college students, *Nutrition Journal*, vol. 6(35), 2007, p. 1–7.

Marczinski, C. et M. Fillmore. Clubgoers and their trendy cocktails: Implications of mixing caffeine into alcohol on information processing and subjective reports of intoxication, *Experimental & Clinical Psychopharmacology*, vol. 14(4), 2006, p. 450–458.

Marczinski, C. et M. Fillmore. Dissociative antagonistic effects of caffeine on alcohol-induced impairment of behavioural control, *Experimental & Clinical Psychopharmacology*, vol. 11(3), 2003, p. 228–236.

McLeod, R., T. Stockwell, R. Rooney, M. Stevens, M. Phillips et G. Jelinek. The influence of extrinsic and intrinsic factors on the probability of sustaining an injury, *Accident Analysis and Prevention*, vol. 35(1), 2003, p. 71–80.

Miller, K. Wired: Energy drinks, jock identity, masculine norms, and risk taking, *Journal of American College Health*, vol. 56(5), 2008a, p. 481–489.

Miller, K. Energy drinks, race, and problem behaviours among college students, *Journal of Adolescent Health*, vol. 43(5), 2008b, p. 490–497.

O'Brien, M., T. McCoy, S. Rhodes, A. Wagoner et M. Wolfson. Caffeinated cocktails: Energy drink consumption, high-risk drinking, and alcohol-related consequences among college students, *Academic Emergency Medicine*, vol. 15(5), 2008, p. 453–460.

Oteri, A, F. Salvo, A. Caputi et G. Calapi. Intake of energy drinks in association with alcoholic beverages in a cohort of students of the school of medicine of the University of Messina, *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*, vol. 31(10), 2007, p. 1677–1680.

Price, R., C. Hilchey, C. Darredeau, H. Fulton et S. Barrett. Brief communication: Energy drink co-administration is associated with increased reported alcohol ingestion, *Drug & Alcohol Review*, vol. 29(3), 2010, p. 331–333.

Ragsdale, F., T. Gronli, N. Batool, N. Haight, A. Mehaffey, E. McMahon, T. Nalli, C. Mannello, C. Sell, P. McCann, G. Kastello, T. Hooks et T. Wilson. Effect of Red Bull energy drink on cardiovascular and renal function, *Amino Acids*, vol. 38(4), 2010, p. 1193–1200.

Reissig, C., E. Strain et R. Griffiths. Caffeinated energy drinks: A growing problem, *Drug & Alcohol Dependence*, vol. 99(1–3), 2009, p. 1–10.

Rothman, K. et S. Greenland. *Modern epidemiology* (2nd ed.), Philadelphie, Lippincott-Raven Publishers, 1998.

Santé Canada. *Sommaire des commentaires sur l'approche de gestion des boissons énergisantes contenant de la caféine proposée par Santé Canada*, 2012. Tiré de http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/pol/sum-som-comment-caf-drink-boiss-fra.php.

Santé Canada. Approche de gestion des boissons énergisantes contenant de la caféine proposée par Santé Canada, 2011. Tiré de http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/legislation/pol/energy-drinks-boissons-energisantes-fra.php.

Santé Canada. *Consommation sans risque de boissons énergisantes*, 2005. Tiré de http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt_formats/pacrb-dgapcr/pdf/iyh-vsv/prod/energy-energie-fra.pdf.

Seetharaman, D. FDA killing buzz on alcohol and energy drinks, *National Post*, 2009. Tiré de http://www.nationalpost.com/life/health/story.html?id=ac50aba2-6b6e-4135-a333-cf6ed75cfcbd.

Schmidt, S. Health Canada strikes an uneasy regulatory balance on alcoholic energy drinks, *Canwest News Service*, 2010. Tiré de http://www.canada.com/health/Health+Canada+strikes+uneasy+regulatory+balance+alcoholic+energy+drinks/3042092/story.html.

Simon, M. et J. Mosher. *Alcohol, energy drinks, and youth: A dangerous mix*, 2007. Tiré de https://www.marininstitute.org/site/images/stories/pdfs/energydrinkreport.pdf.

Stead, M., R. Gordon, I. Holme, C. Moodie, G. Hastings et K. Angus. *Changing attitudes, knowledge and behaviour: A review of successful initiatives*, York (R.-U.), Joseph Rowntree Foundation, 2009. Tiré de http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/alcohol-attitudes-behaviour-full.pdf.

Steinke, L., D. Lanfear, V. Dhanapal et J. Kalus. Effect of "energy drink" consumption on hemodynamic and electrocardiographic parameters in healthy young adults, *The Annals of Pharmacotherapy*, vol. 43(4), 2009, p. 596–602.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *The DAWN report: Emergency department visits involving energy drinks*, Rockville (MD), 2011. Tiré de http://www.samhsa.gov/data/2k11/WEB_DAWN_089/WEB_DAWN_089_HTML.pdf.

Sullivan, J. State expected to ban sales of caffeinated alcohol drinks, *The Seattle Times*, 2010. Tiré de http://seattletimes.nwsource.com/html/localnews/2013389609_drinkban10m.html.

Thombs, D., R. O'Mara, M. Tsukamoto, M. Rossheim, R. Weiler, M. Merves et B. Goldberder, Event-level analyses of energy drink consumption and alcohol intoxication in bar patrons, *Addictive Behaviours*, vol. 35(4), 2010, p. 325–330.

Thorson, J.A. et F.C. Powell. Factor structure of a lethal behaviours scale, *Psychological Reports*, vol. 61(1), 1987, p. 807–810.

US Food and Drug Administration. *FDA warning letters issued to four makers of caffeinated alcoholic beverages* [communiqué de presse], 2010. Tiré de http://www.fda.gov/NewsEvents/Newsroom/PressAnnouncements/ucm234109.htm.

US Federal Trade Commission. *FTC sends warning letters to marketers of caffeinated alcohol drinks* [communiqué de presse], 2010. Tiré de http://www.ftc.gov/opa/2010/11/alcohol.shtm.

Weldy, D. Research letter: Risks of alcoholic energy drinks for youth, *Journal of the American Board of Family Medicine*, vol. 24(4), 2010, p. 555–558.

Wiklund, U., M. Karlsson, M. Ostrom et T. Messner. Influence of energy drinks and alcohol on post-exercise heart rate recovery and heart rate variability, *Clinical Physiological & Functional Imaging*, vol. 29(1), 2009, p. 74–80.

Woolsey, C. et W. Kensinger *Energy drinks: The new gateway drug*, document présenté au 2010 AAHPERD National Convention and Exposition, Indianapolis (IN), 2009. Tiré de http://aahperd.confex.com/aahperd/2010/preliminaryprogram/abstract_14631.htm.

Annexe I : Définition des termes

Boisson alcoolisée caféinée de nouvelle génération : Boisson sucrée à teneur élevée en caféine qui se mélange facilement à d'autres boissons pour la préparation de cocktails. Comparées à l'ancienne génération de liqueurs à base de café (p. ex. Kahlua, Baileys), les boissons alcoolisées caféinées de nouvelle génération ont une teneur plus élevée en caféine par portion.

Boisson alcoolisée caféinée mélangée par le consommateur : Boisson alcoolisée caféinée, préparée par un consommateur ou un barman, qui résulte du mélange d'une boisson énergisante sans alcool et d'une boisson alcoolisée.

Boisson alcoolisée caféinée prémélangée : Boisson alcoolisée caféinée emballée et vendue dans un contenant unique qui est composée d'un mélange de boisson énergisante et de boisson alcoolisée ou d'une boisson alcoolisée additionnée d'une grande quantité de caféine.

Boisson alcoolisée caféinée : Boisson alcoolisée qui contient de la caféine.

Boisson énergisante (boisson énergisante ordinaire, non alcoolisée ou sans alcool) : Boisson qui, d'après son fabricant, donne un regain d'énergie ou améliore la vivacité d'esprit.

Consommation simultanée : Consommation de deux substances (p. ex. de l'alcool et de la caféine) en même temps.

Annexe II : Pratiques exemplaires en matière de sensibilisation au changement des comportements liés à la santé

- **Diffuser des messages adaptés :** Les groupes cibles doivent être clairement définis, et les messages doivent être adaptés à leurs valeurs, attitudes et besoins. Il est important de développer la capacité à appréhender le problème du point de vue de multiples groupes cibles.

- **Multiplier les approches :** Les messages doivent s'adresser à un public varié, être diffusés par divers médias et véhiculer des idées diversifiées mais complémentaires.

- **Favoriser globalement la responsabilité sociale :** Les messages doivent faire valoir que le problème et sa solution concernent l'ensemble de la société et non seulement la fraction de la population qui adopte le comportement plus fréquemment. Cela permet d'éviter de jeter le blâme sur les autres et de les laisser trouver des solutions.

- **Renforcer le soutien social :** Offrir un soutien social permet d'aider les personnes qui adoptent ce comportement à modifier leur façon d'agir.

- **Éviter de faire la morale :** Il faut présenter le problème de façon intéressante pour le public cible, sans tomber dans un discours moralisateur.

- **Envoyer des messages positifs :** Les messages positifs empreints d'humour et d'empathie sont généralement plus efficaces que les messages axés sur la peur.

- **Établir une image de marque :** L'image de marque, qui s'est avérée efficace dans le cadre de la publicité commerciale, constitue un outil précieux pour améliorer les campagnes de sensibilisation du public.

- **Contrer les messages divergents de façon proactive :** Les normes et messages divergents doivent être clairement cernés et contrés. Ces messages peuvent être de nature explicite (p. ex. des fabricants de produits de tabac qui défendent la liberté et le libre choix pour favoriser la vente de cigarettes) ou implicite, c'est-à-dire qu'ils sont issus des normes sociales en vigueur (p. ex. parcourir de courtes distances en voiture, plutôt qu'en autobus ou à pied).

- **Accorder de l'importance à la planification :** La planification est essentielle en marketing social, car elle permet de définir des objectifs clairs et mesurables, de cibler les personnes qui ont besoin de changement ou peuvent le faciliter, de déterminer les changements qui correspondent à leurs besoins et de reconnaître ses adversaires dans un but de coopération ou d'opposition.

Source : Stead, Gordon, Holme, Moodie, Hastings et Angus, 2009. Tiré du site http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/alcohol-attitudes-behaviour-full.pdf.

Canadian Centre on Substance Abuse
... Working to reduce alcohol- and drug-related harms

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies
... œuvrer à la réduction des méfaits liés à l'alcool et aux drogues

En partenariat avec

www.cclat.ca | www.carbc.ca